

Утверждаю

заведующий
МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"
Ванюнина Е.А./

МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Сад



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|-----------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ | 200 | 8,45 | 5,85 | 39,60 | 242,09 | 0,72 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 29 | 2,41 | 0,24 | 27,65 | 122,39 | 0,00 |
| 2012 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,06 | 4,41 | 0,09 | 40,30 | 0,00 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,51 | 2,86 | 15,79 | 102,34 | 0,57 |
| Итого | | | 414 | 14,43 | 13,36 | 83,13 | 507,12 | 1,29 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 51 | 0,20 | 0,20 | 5,02 | 24,07 | 5,12 |
| Итого | | | 51 | 0,20 | 0,20 | 5,02 | 24,07 | 5,12 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,54 | 0,00 | 1,19 | 6,93 | 4,95 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 7,23 | 13,48 | 22,50 | 240,67 | 6,54 |
| 2012 | 255 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 80 | 13,25 | 2,97 | 12,71 | 132,80 | 0,63 |
| 2012 | 165 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 110 | 6,45 | 4,00 | 29,17 | 178,24 | 0,00 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 46 | 3,85 | 0,39 | 44,22 | 195,75 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 36 | 2,39 | 0,32 | 15,33 | 73,78 | 0,00 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,15 | 0,15 | 23,08 | 95,10 | 1,48 |
| Итого | | | 702 | 33,86 | 21,31 | 148,20 | 923,27 | 13,60 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 115 | 19,45 | 14,70 | 21,53 | 299,92 | 0,21 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 1,01 | 2,55 | 7,16 | 55,42 | 0,13 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,54 | 0,09 | 28,53 | 117,91 | 0,00 |
| Итого | | | 325 | 21,00 | 17,34 | 57,22 | 473,25 | 0,34 |
| Всего | | | | * 69,49 | 52,21 | 293,57 | 1 927,71 | 20,35 |

медсестра _____

Утверждаю

заведующий
МБДОУ "ДС №23 "Ласточка"
Ванюнина Е.А./



МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Ясли

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|-----------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ | 180 | 7,60 | 5,26 | 35,61 | 217,73 | 0,65 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 23 | 1,93 | 0,19 | 22,15 | 98,04 | 0,00 |
| 2012 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,06 | 4,41 | 0,09 | 40,30 | 0,00 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,93 | 2,37 | 13,08 | 84,97 | 0,47 |
| Итого | | | 358 | 12,52 | 12,23 | 70,93 | 441,04 | 1,12 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 51 | 0,20 | 0,20 | 5,01 | 24,04 | 5,11 |
| Итого | | | 51 | 0,20 | 0,20 | 5,01 | 24,04 | 5,11 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ | 35 | 0,38 | 0,00 | 0,83 | 4,85 | 3,46 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 6,43 | 12,00 | 19,84 | 213,37 | 5,85 |
| 2012 | 255 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 60 | 13,25 | 2,98 | 12,68 | 132,83 | 0,63 |
| 2012 | 165 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 90 | 5,30 | 3,28 | 23,89 | 146,07 | 0,00 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,89 | 0,29 | 33,18 | 146,91 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1,60 | 0,21 | 10,23 | 49,24 | 0,00 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,12 | 0,12 | 15,99 | 66,26 | 1,23 |
| Итого | | | 574 | 29,97 | 18,88 | 116,64 | 759,53 | 11,17 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 105 | 17,73 | 13,37 | 19,13 | 271,11 | 0,19 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,62 | 1,58 | 4,37 | 34,06 | 0,08 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,45 | 0,08 | 23,78 | 98,28 | 0,00 |
| Итого | | | 285 | 18,80 | 15,03 | 47,28 | 403,45 | 0,27 |
| Всего | | | | 61,49 | 46,34 | 239,86 | 1 628,06 | 17,67 |

медсестра _____